

# Ateliers Bien -Etre

*Prendre soin de soi, s'occuper de soi, relâcher la pression...*

*Pas si simple au quotidien.*

*Venez découvrir une fois par mois les bons réflexes de la « zen attitude ».*

*Un moment de relaxation, de détente (soins du visage- corps, maquillage, balade...)  
pour se sentir bien !*

**Ateliers animés par Nathalie SCHOEFFEL, Sophro-relaxologue**

*Tarif: 10€ la séance*

**Le vendredi 13 avril 2017 – 9h à 10h30 « Nettoyage de printemps au naturel »**

*Inscription avant le mardi 3 avril 2018*

Comment opérer un nettoyage de printemps plus sain pour l'environnement, son habitat et les membres du foyer ?

Un atelier pratique : fabrication de produits ménagers sains, peu coûteux et efficaces pour les tester à la maison. Avec un guide de recettes à emporter.

**Le samedi 26 mai 2018 – 9h à 10h30 « Séance de Biokinésie pour se sentir bien » Atelier pratique familial (de 6 ans à 120 ans !)**

*Inscription avant le mardi 15 mai 2018*

La « biokinésie » est une technique de la Naturopathie qui vise à stimuler les organes internes par la respiration, le mouvement et l'action des muscles.

Atelier pratique : réveil articulaire, entretien du foie, des reins, des intestins et des poumons, étirements et relaxation. *Se munir d'un tapis de sol, d'un manche à balai et deux petits poids d'1 kg par adultes (ou deux bouteilles d'un litre d'eau) ou de 500g par enfant (ou deux petites bouteilles d'eau d'u demi litre). Prévoir aussi une bouteille d'eau pour s'hydrater.*

**Le vendredi 15 juin 2018 – 9h à 10h30 « Prendre soin de son cœur, de ses artères, de ses veines et de ses capillaires »**

*Inscription avant le vendredi 1<sup>er</sup> juin 2018*

Les chaleurs estivales mettent à rude épreuve le système circulatoire. Comment tenter de prévenir les jambes lourdes ou la rétention d'eau, les hémorroïdes... ? Mais d'une manière plus générale, comment prendre soin tout au long de l'année, de son cœur, sa tension et son système circulatoire ?

En atelier pratique : apprentissage de la respiration dit de « cohérence cardiaque » et bain de pieds frais aux sels de menthe poivrée. Prévoir d'amener une bassine et une serviette.

Renseignements et Inscriptions *Centre Socioculturel CoRéal*

*Espace Roger Zimmermann-*

*16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny - 68270 WITTENHEIM - Tél : 03.89.50.46.08*

*Retrouvez toutes les informations sur notre site internet : [www.csc-coreal.centres-sociaux.fr](http://www.csc-coreal.centres-sociaux.fr)*

# Ateliers Bien -Etre

*Prendre soin de soi, s'occuper de soi, relâcher la pression...*

*Pas si simple au quotidien.*

*Venez découvrir une fois par mois les bons réflexes de la « zen attitude ».*

*Un moment de relaxation, de détente (soins du visage - corps, maquillage, balade...)  
pour se sentir bien !*

**Ateliers animés par Nathalie SCHOEFFEL, Sophro-relaxologue**

*Tarif: 10€ la séance*

**Le vendredi 13 avril 2017 – 9h à 10h30 « Nettoyage de printemps au naturel »**

*Inscription avant le mardi 3 avril 2018*

Comment opérer un nettoyage de printemps plus sain pour l'environnement, son habitat et les membres du foyer ?

Un atelier pratique : fabrication de produits ménagers sains, peu coûteux et efficaces pour les tester à la maison. Avec un guide de recettes à emporter.

**Le samedi 26 mai 2018 – 9h à 10h30 « Séance de Biokinésie pour se sentir bien » Atelier pratique familial (de 6 ans à 120 ans !)**

*Inscription avant le mardi 15 mai 2018*

La « biokinésie » est une technique de la Naturopathie qui vise à stimuler les organes internes par la respiration, le mouvement et l'action des muscles.

Atelier pratique : réveil articulaire, entretien du foie, des reins, des intestins et des poumons, étirements et relaxation. *Se munir d'un tapis de sol, d'un manche à balai et deux petits poids d'1 kg par adultes (ou deux bouteilles d'un litre d'eau) ou de 500g par enfant (ou deux petites bouteilles d'eau d'u demi litre). Prévoir aussi une bouteille d'eau pour s'hydrater.*

**Le vendredi 15 juin 2018 – 9h à 10h30 « Prendre soin de son cœur, de ses artères, de ses veines et de ses capillaires »**

*Inscription avant le vendredi 1<sup>er</sup> juin 2018*

Les chaleurs estivales mettent à rude épreuve le système circulatoire. Comment tenter de prévenir les jambes lourdes ou la rétention d'eau, les hémorroïdes... ? Mais d'une manière plus générale, comment prendre soin tout au long de l'année, de son cœur, sa tension et son système circulatoire ?

En atelier pratique : apprentissage de la respiration dit de « cohérence cardiaque » et bain de pieds frais aux sels de menthe poivrée. Prévoir d'amener une bassine et une serviette.

Renseignements et Inscriptions *Centre Socioculturel CoRéal*

*Espace Roger Zimmermann-*

*16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny - 68270 WITTENHEIM - Tél : 03.89.50.46.08*

*Retrouvez toutes les informations sur notre site internet : [www.csc-coreal.centres-sociaux.fr](http://www.csc-coreal.centres-sociaux.fr)*